

## 適切な負荷で筋肉維持

スポーツの秋。でも、気合を入れて運動した数日後に体中が痛くなったという経験はありませんか。

筋肉痛はなぜ起きるのでしょうか。

筋肉痛には2つの種類があります。

1つ目は、激しい運動中やその直後になる「即発性筋痛」です。筋肉内のイオンバランスが崩れて痛みが起きると考えられています。

もう1つは、運動の数時間後以降に起きる「遅発性筋痛」です。筋肉が損傷した場合、傷を治そうと炎症が起きます。そのときに出るプロスタグランジンなどの物質が、血管を通じて筋膜に向かってから痛みを感じるため、時間差が起きてしまいます。ただ、年をとると筋肉痛が遅れて現れるという科学的な根拠はなく、普段の運動不足が影響を及ぼすと考えられています。

筋肉が壊れると、壊れた細胞を排除して入れ替わりますが、次に負荷がかかる時に備えて筋肉は太くなります。これは「超回復」と呼ばれています。筋トレで超回復を繰り返すことで、筋肉は着実に増えていきます。身動きできないほどの筋肉痛はよくありませんが、ある程度の筋肉痛は、定期的に筋肉に負荷がかかっている点で実は良いことなのです。歩行速度が速い人ほど長生きするという研究がありますが、歩く速さは筋肉の量と関係するため、適切な負荷をかけて筋肉を維持することは大切です。筋肉痛はこの確認に使うことができます。

では、適切な負荷とはどのぐらいなのでしょう。専用のマシンを使った筋トレもちろん良いのですが、体操をしたり、椅子に座る時について数回スクワットをしたり、家の中でも簡単に効果的なトレーニングが出来ます。また、普通に歩くだけでは筋肉はあまり使われません。大股歩きをしたり階段を使用したりするなど、ちょっと頑張っただけで、筋肉に負荷をかけることが出来ます。

運動前のストレッチで太ももの前後やふくらはぎを伸ばすと、腱の伸びやすさを高めて筋肉の過度な損傷を減らせる可能性があります。運動前はしっかり準備をするのがオススメです。

また、筋肉痛がある間は無理な運動を控えてお風呂で温めるのが効果的です。それに加えて、十分な水分とバランスの良い食事も心がけて頂きたいと思います。



## 紀元前にも筋トレ

筋トレの歴史は実はとても古いことをご存知でしたか。

エジプトでは紀元前 2500 年頃に筋トレが行われていた記録が残っていて、中国の周（紀元前 1050 年頃）では軍人の採用時の選考材料として、重量物を持ち上げさせていたと言われています。

時代は飛び、現代にも通じる筋トレ理論を編み出したのは、19 世紀半ばに東プロイセン（現在のポーランド）に生まれ、「近代ウェイトトレーニングの父」と呼ばれたユージン・サンドウという人です。ダンベルなどの器具を用いた鍛錬方法を紹介した著書は日本を含む様々な世界で読まれていました。

それでも国内では、アスリートやボディビルダーなどの一部の人達にとどまっていた印象の強い筋トレが、世間に浸透したのはいつ頃でしょうか。

大きなきっかけは、2007 年です。日本整形外科学会が、加齢に伴って筋肉や骨、関節が弱り、介護が必要になる「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の予防の重要性を提唱したのでした。これにより、高齢化しつつあった団塊の世代に「筋トレが必要」との意識が高まったと言われています。

2010 年代に入ると、筋トレ前、筋トレ後の体形の変化を強調したテレビCMが始まる等、メディアやネットで筋トレの露出が増え、年齢や性別を超えて「筋トレ」が受け入れられるようになったと言うことです。

## <今週のオススメレシピ♪ 炒め酢れんこん★>

【材料(2人分)】 れんこん(200g) 唐辛子(1本) 酢(大さじ2) 塩(小さじ1/4)

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、長さ5cmに切り、さらに縦に1cm角の棒状に切る。さっと洗って水気を拭く。赤唐辛子は種を出す
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、①を入れて炒める
- ③全体に油が回ったら、水(大さじ3)・酢・塩を加えて混ぜる。煮立ってきたら蓋をして弱火で4分程度煮たら出来上がり！

